

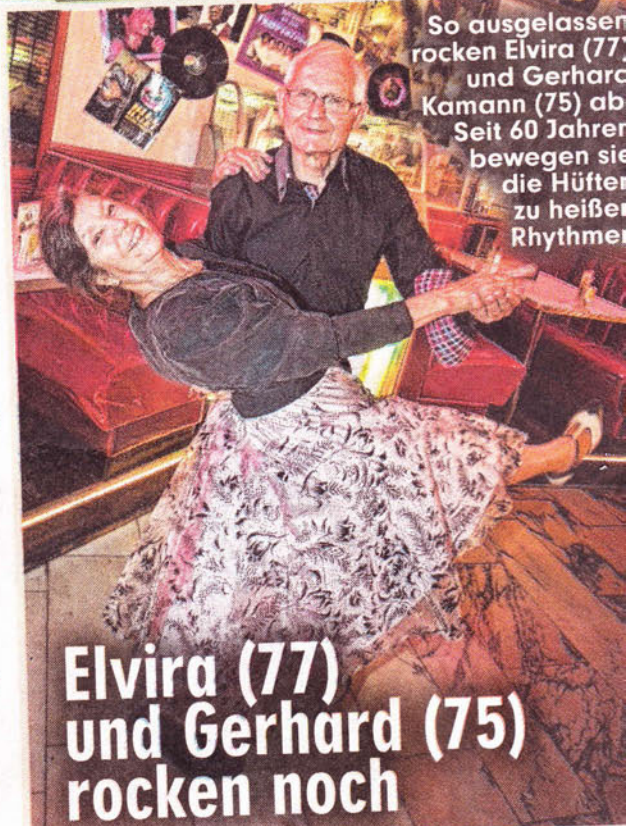
# Berlins Extrem- Rentner



Rentnerin Anita Henzelentz (78) trainiert für die 42,195 Kilometer beim Berlin-Marathon 2014!

Von **ULRIKE SCHUSTER**

Berlin - Diabetes, Osteoporose, Gelenkrheuma? Liebe Krankheiten, nicht mit diesen Senioren! Ihr Rezept - ganz ohne Sprechstunde: Immer in Bewegung bleiben! Die Deutschen werden immer älter, die Lebenserwartung stieg laut Bundesstatistikamt für Frauen auf 82 Jahre, 9 Monate; für Männer auf 77 Jahre, 9 Monate. Berlins Extrem-Rentner zeigen, wie man auch im Alter die Jungen abhängen kann. Die Vorlieben sind verschieden - Konsens ist: Jeder Schritt tut gut. BILD stellt vier Senioren vor ...



**Elvira (77) und Gerhard (75) rocken noch**

So ausgelassen rocken Elvira (77) und Gerhard Kamann (75) ab. Seit 60 Jahren bewegen sie die Hüften zu heißen Rhythmen

Elvira und Gerhard Kamann tanzen seit den 1950er-Jahren gemeinsam zu Blues und Rock. „Das Schönste ist es, den Rhythmus in Bewegung umzusetzen. Das schärft die Konzentration und lässt uns völlig verschwitzt zurück.“ Zweimal pro

Woche tanzen sie im Verein („Rrc-Spreethen“) in Kreuzberg. „90 Minuten lang. War das Mittagessen zu üppig, auch mal zwei Stunden. Gewicht halten ist wichtig“, sagt sie. „Der Verein ist unsere Familie. So viele junge Leute. Da geht's nicht immer um lästige Wehwehchen.“

ita (78) läuft Marathon

Ex-Bio-Chemiker Rudolf Fittler (70)